

農、ひと、地域を結ぶ

みんなの笑顔のまんなか  
JAみえなか

# きずな

Kizuna

10  
2023



特集

10月  
は  
国産消費月間  
です！



## 管内紹介

### 伊勢寺店



伊勢寺店は、松阪市の西部にあり、管内は自然豊かな田園風景が広がっています。管内では、モロヘイヤ、なばな、みかん、トウモロコシ等の栽培が行われており、松阪農業公園ベルファームや松阪市森林公園等、自然を感じることができる施設もあります。

「地域との繋がり、絆を大切に」をキャッチフレーズに、地域の皆さまに喜んでいただける情報発信やサービスの提供を行い、気軽に立ち寄ってもらえる店舗作りを目指していきますので、今後ともよろしくお祈りいたします。



松阪農業公園ベルファーム

英国風観賞庭園や3つの池、学びの農場周辺など四季折々に散策を楽しめます。



松阪市森林公園

松阪から5分の場所にあるキャンプ場で、季節ごとに森の魅力を楽しめます。

店舗前の野菜作り



店舗前で職員が独学で季節の野菜を育てています。



店長 森本 将史



伊勢寺店  
所在地/松阪市八重田町173-1  
TEL/0598-58-2511  
営業時間/8:45~15:00  
定休日/土日祝日、年末年始



きずな No.30 | 2023 10

発行/みえなか農業協同組合 TEL/0598-28-2111 (代)  
本店所在地/松阪市豊原町 1043-1  
メール/ kouhou@mienaka.jamie.or.jp  
Webサイト/https://www.ja-mienaka.or.jp/  
耕そう、大地と地域の未来。

最新情報やキャンペーン情報を発信中! JAみえなか Q

公式Webサイト YouTube Facebook Instagram LINE

# Contents

— もくじ —

- 03 人×農  
「椎茸生産者」
- 04 10月は国消国産月間です!
- 06 みえなかNEWS
- 09 健康レポート 明日も元気!  
「肌トラブル  
毎日のスキンケアで保湿」
- 10 ウーマンパワー
- 12 介護の広場  
「電動車いす(電動カート)について」
- 13 きずなキッチン  
「秋の味覚でごはんバクバク!  
サトイモと豚バラのみそ煮」
- 14 知って納得! 相続のこと  
「自筆証書遺言保管制度」  
直売所だより Vol.7
- 15 農作業メモ  
「ソラマメの栽培について」
- 16 みんなの広場
- 18 Information
- 20 管内紹介「伊勢寺店」



笹川支店管内  
椎茸生産者 前川 正男さん(77歳)

*profile*  
木に菌を培養する「原木栽培」で椎茸を生産。  
5,000本を管理している。

## 椎茸生産を通じて 里山を守る

### 試行錯誤して たどりついた椎茸

当時は長男が農業を継ぐのが当たり前だった時代だったので、自分もそれに倣って高校を卒業してから就職しました。しばらくはみかんやトマトの栽培などをしていましたが体調を崩してしまい、作物を変えることになりました。親戚が椎茸を育てていたので、それならやってみようかと始めたのが25歳の頃です。始めの5年くらいは乾燥椎茸を作っていました。乾燥機1回で3ケースまでしか加工できなかったのですが、100ケース作るためには30回かけることになりました。それだけ時間はかかって乾燥させると水分がなくなり、質量が減ってしまうことから、今は生椎茸に切り替えて出荷しています。

### 自然と共存する難しさ

私が栽培しているのは原木椎茸なので、椎茸菌を木に打ち付けてから椎茸が発生してくるまでに時間がかかります。一本一本菌を打ち、それを井形に組んでほだ場に伏せます。自然環境で育てる林の中にあるほだ場と、寒冷紗をかけて作る人工のほだ場があり、人工の方は水やりをします。そう



### 今月の表紙農産物



#### 【椎茸】

山間部を中心に栽培が盛んな椎茸。広葉樹の原木に椎茸菌を打ち、山林などの自然環境で栽培する「原木椎茸」と、おがくずを固めた菌床と呼ばれるブロックをハウス内で管理し、椎茸菌を培養する「菌床椎茸」の2種類の方法で栽培しています。

きずなの  
バックナンバーは  
Webサイトで見れます!



### 里山保全と椎茸栽培

山林で原木椎茸を栽培するということは、里山を守ることにもつながります。山は人の手が入らなければ草木がうっそうと生い茂り、災害に繋がってしまう恐れがあるので手入れが大切です。椎茸栽培を通して里山を守っていただけることはとても良いことだと思っています。しかし私も年々歳を取っていきます。周りでもやめていく人が多く、今後が心配ですね。

今は健康のためと、地域の里山を守るために椎茸を栽培しているところが大きいです。最近では椎茸が食卓に並ぶ家庭が少なくなっているようで寂しく感じます。木の香りのする原木椎茸を是非味わってほしいです。



10月から11月の「国消国産月間」に合わせて、三重県内のJAファーマーズマーケットでお買い物をすると、三重県下7JAのファーマーズ加工品詰合せセットが当たるレシートキャンペーンを開催します。ぜひ、ご応募ください。

キャンペーン期間 2023年10月1日(日)~11月30日(木)

三重県下7JAの特選品を1セットにしてプレゼント！

合計  
70  
名様

JA  
みえなか  
からはこれ！



一志米  
米粉  
パスタ

- JAみえきた 非常時持出米(白飯)
- JA伊勢 バウムクーヘン2種
- JAいがふるさと 伊賀牛カレー
- JA鈴鹿 ちゃむのパウンドケーキ
- JA津安芸 美しい梅(梅酒)
- JA多気郡 えごま葉茶2種 (ほうじ茶ブレンド・緑茶ブレンド)

応募方法

- STEP.1 キャンペーン期間中、対象店舗で3,000円(税込)以上をご購入ください。
- STEP.2 店内の応募用紙にレシートもしくは領収書合計3,000円(税込)を一口とし、貼付欄に貼り、対象店舗にてご応募ください。
- STEP.3 キャンペーン終了後、応募者の中から厳正なる抽選を行い、2023年12月中旬頃、商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。  
※お届けの賞品にはお酒が含まれているのでご応募は二十歳以上の方に限らせていただきます。

JAみえなか対象店舗

きっする黒部、あぐりネット三重中央・JA産直ひろば、ふれあいマーケットめくいの郷

対象店舗や  
キャンペーン詳細は  
こちらから！



【キャンペーンに関するお問い合わせ】 JA三重中央会 企画総務部 企画調整課 ☎059-229-9006

# 10月は 国消国産 月間です！

私たちの「国」で「消費」する食べ物はできるだけこの「国」で生「産」する。そんな「国消国産」という考え方が、いま、注目されています。10月は国連が定める「世界食料デー」に合わせJAグループでは国消国産月間として位置づけています。実は日本では消費する食料の6割以上を輸入に頼っていて、さらに食料自給率はカロリーベース(生きていくために必要なエネルギー量)に換算するとわずか38%<sup>(※)</sup>なんです。そこで日本の食料自給にまつわる問題と、私たちがどう向き合っていけるかを一緒に考えていきましょう！

※2019年 農林水産省による



## 日本の食料自給と食品ロス

コロナ禍で国外生産に頼っていたマスクの流通がストップし、深刻なマスク不足になったことは記憶に新しいと思います。もしそれが食料だったらどうなっていたでしょうか？

日本の食料安定供給は、国内の農業生産の増大を基本として、輸入、備蓄を適切に組み合わせることによって確保することとしています。食料の生産には自然環境を利用して、また近年農業従事者の減少、高齢化、農地の減少による農業の生産基盤の弱体化、異常気象による農業被害が多発するなど、安定的な食料生産の継続が難しい現状にあります。工業製品とは異なり緊急に増産しようとしても農産物に適した季節が来なければ生産することはできません。日本の食料自給率が低いまま推移すると、将来的に食料不足になりかねません。

一方、日本ではまだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物「食品ロス」の問題も深刻です。データによると、2021年度の日本の食品ロス量は年間523万トン<sup>(※)</sup>。うち家庭から出る食品ロスが244万トン<sup>(※)</sup>です。食品ロス問題を放置すると、可燃ごみとして処理されるときに出るCO2排出で環境悪化にもつながります。買い物前に冷蔵庫をチェックして必要な分だけ買う、外食先では食べ切れる量を注文して食品ロス軽減に努めましょう。

※農林水産省及び環境省「令和3年度推計」



## 国消国産のために私たちができること

現在の日本では、2030年度までに食料自給率を45%(カロリーベース)までに引き上げる目標を掲げています<sup>(※)</sup>。小さなことではありますが、私たち1人ひとりがスーパーやレストランなどに行った時、国産の農畜産物を選ぶようにすると国内農業を後押ししていくことにつながり、最終的に食料自給率の向上につながります。また、この農産物はどこから来たのだろうか、どういった人が作ってくれているのだろうか、と問いを巡らせてみるのもいいかも知れませんね。

※農林水産省「食料・農業・農村基本計画」





## JAみえなか 野球チーム応援でペットボトル茶贈呈



お茶を寄贈する山本組合長(左から4人目)

松阪市の掃水野球少年団が高円宮賜杯第43回全日本学童軟式野球大会マクドナルド・トーナメントに出場することが決まり、JAみえなかは8月1日、同少年団の応援として「みえなかTEA」を20ケース贈呈しました。同野球大会は「小学生の甲子園」とも呼ばれる最高峰の全国大会。同少年団は三重県代表として出場しました。当JA山本清巳代表理事組合長は「三重県120チームの頂点に立ったという自信を持って、普段通りに、楽しんで試合をしてきてほしい」と激励しました。

## 一志東部地区秋冬野菜部会 加工用赤シソ出荷開始



出荷された赤シソを点検する職員と生産者

JAみえなかは生産者収入の増加につなげることを目的に、今年度から加工用赤シソの出荷を本格的に開始し、8戸の生産農家が取り組みました。これまでは梅干しを漬ける時期となる6月の1か月間に赤シソの出荷を行っていましたが、7月以降も収穫可能であるため、加工用出荷を導入しました。市場出荷に比べると単価は劣りますが、出荷時期を延ばすことができます。同部会では9戸の生産者が赤シソを栽培。うち8戸の生産者が加工用出荷に取り組み、7月下旬まで出荷を行いました。

## 松阪地区梨研究部会 梨出荷ピーク



梨の着色具合を確認する参加者ら

JAみえなか松阪地区梨研究部会は7月31日、松阪市の笹川選果場で梨「幸水」の出荷を開始し、初日は約200キロを出荷しました。初日の選果前には目揃え会を開き、糖度や色づき、外観について出荷規格を確認しました。同部会では18人が4haで「幸水」「豊水」を栽培。幸水はお盆にかけてピークを迎え、8月下旬からは「豊水」の出荷を行いました。また、「ひさい梨」「香良洲梨」もそれぞれの地区で出荷・販売されました。8月10日には第3回三重県なし品評会が開催され、JAみえなか管内から最優秀賞である三重県知事賞を含む6人の方が受賞されました。



- 受賞者は以下の通り(敬称略)
- 三重県知事賞 西尾 友秀
  - 三重県議会議長賞 鈴木 克昌
  - 全国農業協同組合連合会三重県本部長賞 佐久間 健
  - 三重VF株式会社社長賞 谷口 英志
  - 県印三重中央青果株式会社社長賞 稲葉 秀和
  - 三重県中央農業改良普及センター所長賞 西尾 隆
  - 三重県園芸振興協会会長賞(産地賞) JAみえなか久居支部

## 郷土資料館 夏休み子どもイベントを開催



昔のくらしを熱心に聞く来場者

8月11日、津市一志町の当JA郷土資料館で夏休み子どもイベントを開催し約150人が来場しました。このイベントは、一志町歴史語り部の会と共催し、楽しみながら同町の歴史や昔の暮らしを学んでもらうことを目的としています。スタンプラリー形式で資料館内を巡り、昔の暮らしのクイズに答えたり、同町がかつて盛んであった養蚕業にちなんだ繭クラフトなどの制作コーナーや、昔の遊び道具で遊べる遊びコーナーなどを設置。各コーナーで学びながら楽しんでいただきました。

## 花部会 良品出荷目指し、種まき研修



種まきの方法を実演する青木部会長(左)

花部会は8月9日、種まきの講習会を行い、6人が参加しました。同部会青木恒男部会長が講師を務め、土の入れ方から効果的な種のまき方、水やりの量などを説明。JA職員が実演しながら講義を行いました。参加した部会員らはメモを取りながら「播種後の散水や覆土はどのくらい必要なのか」など確認しながら熱心に受講していました。同部会では6戸の生産農家が0.4haでストックを栽培。毎年12月頃から出荷を行っています。

## JAみえなか 耕種担い手意見交換会を開催



有意義な意見交換をする参加者ら

7月下旬、松阪市内で耕種担い手意見交換会を実施し、管内の担い手33人が参加しました。この意見交換会は松阪地区「水経会」が中心となり、合併に伴い広域となった管内各地域の栽培方法や経営方法、持続可能な農業の確立、農業における課題等の意見交換や親交を深めることを目的に初めて実施しました。意見交換会では肥料高騰にかかる対策や、獣害対策、高温障害などについて有意義な意見交換をしました。今後は農閑期に年1回を目処に開催していく予定です。

## JAみえなか「ひまわりフェスタ」 ひまわり迷路が出現



ミーナフォトスポットで記念撮影をする来場者

7月29日、当JA松阪西部営農振興センター付近で1日限定の「ひまわりフェスタ」を開催し、約350人の来場者が訪れました。イベントでは野菜マルシェのほかミニトマトすくい、輪投げなどのゲームコーナーを設置。ひまわり畑にはイメージキャラクターミーナのフォトスポットや今年初めてひまわりで作った迷路を舞台にクイズ&スタンプラリーも実施し、来場者は楽しみながら参加し大好評でした。

健康レポート

# 明日も元気!

JA三重厚生連松阪中央総合病院 健康管理センターエポック

[今月のテーマ]

## 肌トラブル 毎日のスキンケアで保湿



皮膚が乾燥していると、肌のトラブルでかゆみや湿疹が起こりやすくなります。肌の潤いを保つための適切なスキンケアの方法をご紹介します。

### 01 乾燥は肌トラブルの原因に

湿度が低下して空気が乾燥していると、肌の水分が逃げやすくなります。冷暖房器具などの使用により室内の空気が乾燥することも、肌の水分が逃げてしまう原因になります。肌の水分の量が少なくなると、乾燥してカサカサになり、かゆみや湿疹、あかぎれなどの肌トラブルが起こりやすくなり、衣服との摩擦や汗などの刺激に敏感になります。そのため、かゆみが起こりやすく掻くことで湿疹ができる悪循環になってしまいます。

ひどくなると、肌の表面がガサガサになり、白い粉を吹いたようになります。ひび割れができたり痒みが生じた場合は、皮膚科の受診をお勧めします。

### 02 肌の保湿を心がけよう

肌の潤いは、水分を保つ機能と水分が逃げてしまうことを防ぐ機能の二つがあります。この二つのスキンケアが必要になってくるため習慣的に保湿をしていきましょう。

保湿剤は、沢山の種類が市販で売っています。特徴や効果を理解し、季節や状況、自分にあったものを選んでいきましょう。



### 03 保湿剤を塗るのは 1日2回

保湿剤は、ローション（化粧水）で水分を補給し、次に補った水分が逃げないように乳液やクリーム、軟膏でふたをしていくことが基本です。ただし、夏場で乾燥が気にならない場合はローションだけでもよいかもしれません。その時の季節や肌の調子に合わせて選ぶものを変えてください。

朝と入浴後など1日2回塗る事がお勧めです。入浴後は、肌の水分が逃げやすいため体の水分を拭きとったら、できるだけ早く保湿剤を体にまんべんなく塗ってください。それ以外でも、肌の乾燥を感じたら、適宜塗ってください。



### 04 入浴時は、肌を傷つけない ように注意

熱い湯船に長時間つかると、皮脂がお湯に溶け出し、肌が乾燥しやすいかゆみが出てしまいます。体をゴシゴシ洗うと肌を傷つけ、大事な皮脂を落としてしまうため、乾燥の原因になりやすいです。よく泡立てた石鹸をつけた手のひらや、柔らかいタオルでやさしく洗ってください。

肌は、外の刺激から体を守ってくれるバリアの働きをしてくれています。肌が乾燥すると、バリア機能が低下してしまいますが、生活の中でスキンケアの習慣を取り入れるだけで機能の低下や、体内の感染を防ぐこととなります。

保湿剤を使用し、肌の潤いを保っていきましょう。

### 産直倶楽部 インボイス説明会を開催



説明を聞く参加者ら

産直倶楽部は8月上旬、松阪市にある当JA本店と旧権現前店、津市にあるふれあいセンターの3か所でインボイス説明会を開き、合わせて223人が参加しました。研修会では10月から開始されるインボイス制度に対し、直営の農産物直売所の対応等について説明。参加者らは資料を片手に熱心に説明を受けていました。

### いちじく部会 イチジク出荷、病虫害なく順調



持ち寄ったイチジクを規格で分ける参加者ら

いちじく部会は8月11日からイチジクの出荷を開始しました。10日に開催した目揃え会では持ち寄ったイチジクを見本に、実際に規格に合わせて秀品、優品、規格外等に分けていきました。当JA管内の松阪市三雲地区はイチジクの生産が盛んで、三重県内では唯一共選にて出荷をしている生産地。同地区は地方卸売市場が近いので、ギリギリまで樹で熟させてから収穫し、直接市場に持ち込むことができるのが強みです。同部会では7戸の生産者は183aで榊井ドーフィンを生産しており、10月中旬まで出荷が続きます。

### どら焼き、水ようかん作り



神戸支店

7月26日、神戸支店でどら焼き、水ようかん作りを行い、14人が参加しました。参加者の皆さんからは、「水ようかんはお店で買うよりおいしく出来て嬉しい」、「どら焼きも簡単に出来るので、家族にも作ってあげたい」との声をいただきました。

### 親子でマフィン作り



白山支店

8月20日、キッチンスタジオ「みちゆる」でマフィン作りを開催し、親子12組24人が参加しました。同支店管内でお菓子店を営む岩田知子さんを講師に招き、ニンジンやカボチャを使用した野菜マフィン1人7個ずつ作製。自分たちでデコレーションした箱に入れて持ち帰っていただきました。



7、8月に実施した活動を一部紹介します！  
地域ふれあい活動





手分けしてどんどん作っていきます



松阪地区 くしだ女性部

“こおびりだんご”作り



くしだ女性部は8月22日、くしだ支店でこおびりだんご作りを行い、10人が参加しました。「こおびりだんご」は石川県の郷土料理で、家の光8月号に載っていたレシピを基に挑戦しました。生地は米粉ともち米粉を混ぜ、ヨモギを入れて風味付け、中にこしあんを包んでその外側にはきなこをまぶしました。参加者は「いい香りがする」と他地域の伝統に思いを馳せながら楽しんで調理していました。

松阪地区粥見女性部  
一志東部地区女性部

伊良湖メロン狩り



粥見女性部は7月29日、一志東部地区女性部は8月21日に愛知県の伊良湖でメロン狩りをしました。会員らはお気に入りのメロンを1人2個ずつ収穫した後、メロン食べ放題を堪能。その他、伊良湖の観光スポットやバイキング料理等楽しい一日を過ごしました。



大きなメロンが収穫できて大満足!



三重中央地区 久居女性支部

豆腐作り体験を開催



久居女性支部は8月2日、キッチンスタジオ「みちゆるる」で豆腐作り体験を行い、33人が参加しました。地域でいただいた大豆を活用し、豆腐とドーナツを作りました。豆乳とおからを分ける作業は熱くて力もいりますが、出来上がった豆腐とおからドーナツは美味しく、家でも作れる簡単な方法だったので、参加者はとても喜んでいました。



ドーナツを揚げていきます



暑い夏にピッタリ!

松阪地区 深野女性部「夏明サロン」

クールネックスカーフ作り



深野女性部は8月3日、家の光記事活用グループ「夏明サロン」の活動を行いました。

始めに松阪市の職員の方から体操を教えていただいた後、以前家の光に掲載されていた手拭いで作る「クールネックスカーフ」を作りました。手拭いの中には保冷剤が入るようになっていて、首に巻くと涼しさを感じられます。おそろいの手拭いとくるみボタンを使い、可愛いスカーフが完成しました。

三重中央地区 きらきらの会

パン教室を開催



きらきらの会は8月4日、キッチンスタジオ「みちゆるる」でパン教室を開催し、21人が参加しました。半分に切ったちくわとからしマヨネーズをパンで包みチーズをかけて焼き上げたちくわパンや、コーヒーゼリーなどを作りました。コーヒーゼリーはその場で食べ、参加者は「暑い夏にピッタリ!」と喜んでいました。



美味しいようなパンが焼き上がりました!





## 秋の味覚でごはんバクバク! サトイモと豚バラのみそ煮

軟らかく煮たサトイモと豚バラ肉が相性抜群!  
みそ味でご飯がバクバク進む一品です。



### ■ 材料 (2人前)

サトイモ	250g
豚バラブロック	250g
ショウガ	15g
インゲン	2本
卵	2個

### 【調味料】

お湯	200ml
顆粒和風だし	小さじ1/2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ1
みそ	大さじ1と1/2

### ■ 作り方

- 卵は沸騰したお湯で7~8分ゆでて殻をむいておく。
- サトイモは水で濡らしてお皿にのせてふわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで3分ほど加熱する。加熱後皮をむいたら5mm幅に切る。ショウガも皮をむき千切りにする。
- インゲンは500Wの電子レンジで2分ほど加熱し、加熱後は2~3cm幅に切っておく。
- 豚バラ肉を1cm幅に切る。
- Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- 中火で熱したフライパンで、4を焼く。両面に焼き色がついたら、3と5とゆで卵を加えて蓋をして10分ほど煮る。
- サトイモが柔らかくなったらみそを加え溶かし、中火で混ぜながら加熱する。豚バラ肉に火が通り、全体に味が馴染んだら火を止める。
- 器に盛り、インゲンを添えたら完成。



### point!

みそを後で加えることで、みそ本来の風味が逃げずに味わえます。

寺田 顕  
(株)あくりネット三重中央所属

### profile

「生産者と消費者をつなぐコーディネーター」である食育ソムリエと、お米に関する幅広い知識を持ち、その良さを消費者に伝える「ミツ星お米マイスター」の資格を取得。お米を使ったレシピを中心に紹介します。



## 電動車いす(電動カート)について

JAみえなか「ふれあいの里くしだ」では、介護保険サービスとして、福祉用具レンタル(貸与)、販売を行っています。今回は電動車いす・電動カートについて紹介します。

要介護認定を受けている方で、電動車いす(電動カート含む)の利用が必要と認められた方は、介護保険サービスでレンタルすることができます。

電動車いす(普通型電動車いす)にはジョイスティック操作の車いすタイプとハンドル操作の電動カートタイプがあります。

電動カートタイプは主に屋外を効率的かつ安全に移動するために使用する福祉用具で、行動範囲を広げ自立した生活を維持する効果が期待できます。また、外部との交流が保て、閉じこもり防止につなげるほか、一人での外出が可能となり、家族の介護負担の軽減、買い物物

や受診のための通院ができる等の効果が見られます。

車いすタイプは室内の移動ができ、公共機関の利用も可能、電動カートタイプは安定して長距離の利用が可能であるなどそれぞれ特徴が違います。

電動カートタイプは新車・中古車の販売も行っています。試乗することもできますので、是非お気軽にお問い合わせください。



福祉用具に関するご相談は...

【福祉用具レンタル・販売】ふれあいの里くしだ ☎0598-28-8814 (担当: 森本・田畑)

~JAみえなかより地域の皆様へ日頃のご愛顧へのさらなる感謝を込めて~

JAみえなか

# スペシャル定期貯金

## キャンペーン

期間 令和5年10/2(月) ▶ 令和5年10/31(火)

期間中、スーパー定期(3ヶ月自動継続)を新規で100万円以上お預けいただいた方 **第2弾**

※すでに当JAにお預けいただいている貯金の振替・中途解約・ご継続は対象外とさせていただきます。

<p>正・准組合員 ご本人様 および 同居のご家族様</p> <p>3ヶ月 もの 税引前 適用金利</p> <p><b>年1.00%</b></p> <p>(税引後 年0.796%)でお預かりいたします。</p>	<p>組合員以外の みなさま</p> <p>3ヶ月 もの 税引前 適用金利</p> <p><b>年0.80%</b></p> <p>(税引後 年0.637%)でお預かりいたします。</p>
--	--

受取利息計算例 (3か月定期 預入金額500万円の場合)

※500万円×1.00%×90日÷365日×79.685% 約**9,824**円(税引後)

※500万円×0.80%×90日÷365日×79.685% 約**7,859**円(税引後)

JAみえなか以外からのお預け入れが対象です。

さらに このスペシャル定期貯金は**特別金利**にて引き続き預け替えができます!!  
(店頭にて手続きが必要となります。)

対象者 個人の方 対象商品 スーパー定期3ヶ月(単利型)自動継続 対象金額 100万円以上

詳しくはJAみえなか各支店・各店の窓口へお問い合わせください。

# 農作業 メモ

## ソラマメの 栽培について



農作業支援センター一志 営農指導員 濱口 祥

ソラマメは収穫後、鮮度と味覚が急速に落ちる性質がありますが、その栄養価・健康効果は高く、タンパク質、カリウム・マグネシウム・リン・鉄分などのミネラル分、ビタミンB1・B2、食物繊維を豊富に含みます。



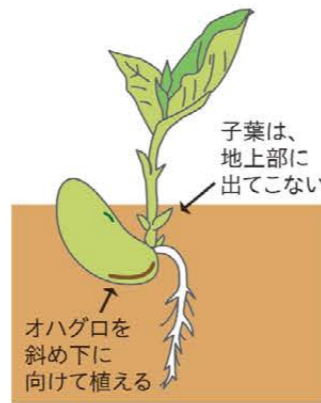
●種まき ●育苗・生育 ●定植 ■収穫

種別	栽培地	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
春まき	一般地	●	●	●	●	●	■						
秋まき	一般地										●	●	■

### 栽培の手順

#### 1 種まき

ポットで苗を作る場合でも直まきの場合でも種のおハグロを斜め下に向けて土に押し込み、種の頭部がわずかに見えるくらいに浅まきにします。水やり後、土が動いたら土を薄くかけて落ち着かせます。ポットで苗を作った場合は、定植は本葉2~3枚(育苗日数15~20日程度)の頃になります。



#### 2 土づくり

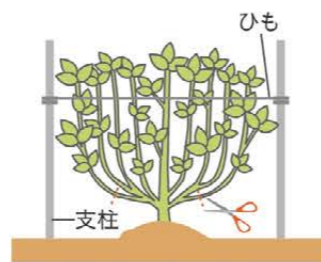
直まきあるいは定植の2週間以上前に苦土石灰を施用して耕し、1週間前に牛ふん堆肥と元肥(化成肥料8-8-8等)を施用しよく耕し、畝を作ります。ソラマメは酸性土壌を嫌うので、苦土石灰は忘れずに施用しましょう。

#### 3 収穫までの管理

春になり、次々と枝が分岐・生長し、開花が始まった頃、できるだけ太い枝を6~8本ほど残すように整枝します。整枝後、株元が隠れる程度に土をかぶせ、追肥(化成肥料8-8-8等)をしましょう。

倒伏対策として、支柱を立ててひもで囲むように縛ったり、再度土をかぶせたりしましょう。

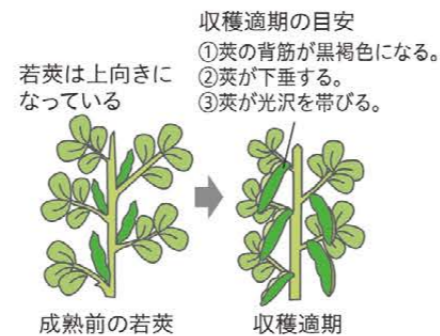
虫害ではアブラムシが最も大敵です。ウイルスを媒介するので見つけ次第早期に駆除しましょう。



#### 4 収穫

上を向いていた莢がよく膨らんできて、横向き~下向きになってきた頃が収穫の目安(開花後35~40日程度)です。背筋が黒褐色になって光沢が出始めたら収穫適期の目安です。

収穫後は鮮度が落ちやすいので、早めに調理をして食べるようにしましょう。



vol.12

## 相続のこと

## 自筆証書遺言 保管制度



2020年より、法務局にて自筆証書遺言を保管できるようになりました。自筆証書遺言保管制度には以下のようなメリットがあります。

- 遺言書の紛失や改ざん、方式不備での無効の心配がない
- 家庭裁判所での検認が不要
- 保管の申請手数料は3,900円で、費用が安く済む
- 相続開始後、全国どこの法務局においてもデータによる遺言書の閲覧や、遺言書情報証明書の交付が受けられる
- 通知制度がある(関係遺言書保管通知、指定者通知)  
相続人の一人が、遺言書の閲覧をしたり、遺言書情報証明書の交付を受けた場合、その他の相続人全員に対して遺言書が保管されている旨のお知らせが届いたり、遺言者があらかじめ希望すれば、遺言者の死亡の事実が確認できた時に、指定された方に遺言書が保管されている旨のお知らせが届く。

自筆証書遺言のリスクやデメリットを少しでも減らしたいのであれば、自筆証書遺言保管制度を活用するのもおすすめです。

相続・事業承継に関するお問い合わせは ▶ 相続事業承継センター ☎0598-28-8806

## 直売所だより Vol.7

JAみえなかの農産物直売所出荷部会である「産直倶楽部」の会員を紹介します。



### 安全安心な野菜を届けるために

勤め先を定年退職後、本格的に農業を始めました。農業に関する知識醸成のために、栽培当初からJAや三重県農業改良普及センターの栽培研修会に参加し、栽培記録を記帳して提出しています。また、出荷時は他の生産者との情報交換に努めています。さらに、お客さまとの対話を心掛けて情報提供に努め、対面販売の企画があった時には積極的に参加をしています。ある時「お母さんに、大倉さんのブロッコリーを買ってきなさいと言われて来ました」とお声をいただいた時は大変嬉しかったです。ここ5年ほど前から、豪雨や猛暑など地球温暖化と思える状況から毎年生育が異なることや体力的にも苦慮していますが、安心して美味しく食べていただくために生産物の収穫適期を見逃さない栽培に努めていますので、手にとって頂けると嬉しいです。

#### プロフィール

一志支店管内  
大倉 勝秀さん(76歳)

出荷者名: 大倉 勝秀  
出荷先: めくいの郷、あぐりネット三重中央・JA産直ひろば  
生産物: キャベツ、ブロッコリー、根菜類

定年退職後、農業を本格的に開始。栽培記録の記帳など管理を心がけ、安全安心な野菜をお客さまに届けている。





# みんなの広場 Hello



りゅうぜつらん さるすべり  
竜舌蘭と百日紅と上の庵  
津市白山町 柴さん



蝶トンボ  
津市久居元町 今井 紅岑さん  
池沼などに生息します。



仲良しこよし  
津市一志町 みよちゃんさん



四つ葉、五つ葉みつけた♡  
津市一志町 クッキーさん



赤いひまわり  
津市白山町 ナルちゃんさん  
黄色の中に赤い花が咲いて驚いています。



ハスの花にハチ  
松阪市松名瀬町  
yoihana tomokoさん



ユニークなキュウリが  
収穫できました  
津市白山町 辻村 守さん



嬉野支店 管内  
古内 條太くん(8歳) 愛琉ちゃん(3歳) 悠満くん(10歳)

ご家族からのメッセージ  
いつまでも3人仲良く元気に育てね。



港店 管内  
刀根 楓佳さん(19歳) 椿(3歳)♀/三毛猫

ごんなこです！  
甘えんぼうでササミが大好きな女の子です！

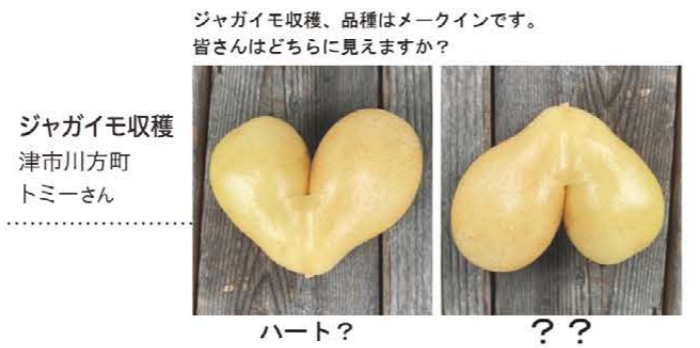


はくさんひめじんじや  
白山比咩神社に白山公民館主催のウォークで行って来ました  
津市白山町 松田 賢吉さん

社伝によると、天文22年(1553)八幡宮の社僧鎖徳上人が、加賀、白山神社のご分霊を勧請され、この地に奉納されたのが始まりとされています。



「里の丘の広場」のアガパンサス  
津市一志町 けんちゃんさん  
紫の花火の形をした花が、さわやかです。地域の人にいただき、植え付けました。



ジャガイモ収穫  
津市川方町 トミーさん  
ジャガイモ収穫、品種はメークインです。皆さんはどちらに見えますか？  
ハート？ ??

## 投稿お待ちしております!!

皆さまの投稿写真を中心に作るページです。人物、風景はもちろん、ペットの写真、昔の写真などを、住所・氏名(ニックネームでも可)・フリガナ・写真のタイトルを明記のうえ、右記の宛先または最寄りの店舗までお寄せください。投稿写真の採用は掲載をもって代えさせていただきます。(※投稿多数の場合は抽選での掲載となります。応募作品は原則お返しできませんのでご了承ください。また、作品についてのコメントは20文字程度とし、場合によっては短くさせていただきますのでご了承ください。詳細につきましては ☎0598-28-8822 まで)

### 宛先

- ◆郵送 〒515-0205 松阪市豊原町1043-1 JAみえなか 企画広報課『きずな』係
- ◆Eメール kouhou@mienaka.jamie.or.jp 件名:みえなかギャラリー

きつする黒部休業日

10月 3日、17日、24日、31日

11月 7日、14日、21日、28日

イベント情報については  
Instagramをチェックしてください



@kissurukurobe

津南警察署・松阪警察署からのお知らせ

住宅を狙った犯罪(空き巣・忍び込み)被害が多発しています。

家人が不在時や夜間、家人等が就寝時に住宅の屋内にドアや窓をこじ開けて侵入し、金品を盗む手口です。

泥棒には「目・音・光・時間」で対策を!!

- 「目」……防犯カメラ、録画機能付インターホンの設置
- 「音」……防犯砂利、窓用防犯ブザーの活用
- 「光」……センサーライトの設置
- 「時間」…侵入に時間がかかる設備(両戸・補助鍵・防犯フィルム等)

※在宅中でも鍵をかけ、ドアチェーンを活用し、モニター付インターホンで来訪者を確認した後、ドアを開ける。  
※不審な人や車を見たら警察に通報してください。

JA三重中央会主催

「三重の食や農を感じる映え写真」コンテストを開催します!

三重県の「食」や「農」の魅力を表現した写真を募集するコンテストをInstagramで開催します。みなさまが生活する地域の食や農の魅力をぜひ投稿してください。

写真募集期間 2023年10月1日(日)~11月30日(木)まで

コンテスト結果発表 2023年12月頃

コンテスト特設ページ  
コンテスト応募の詳細は右記をチェック!  
賞品も用意しています!



問い合わせ先 JA三重中央会 ☎059-229-9006

編集後記

10月16日は世界食料デーです。今月の特集では食品ロスについても紹介しましたが、世界的に見ると食料の足りていない地域がまだまだたくさんあります。食品ロス削減についてももしっかり考えていきたいですね。(池)

農作業支援センター・営農振興センター・農機センター休業日

10月・11月の休業日は次のとおりです。

店舗名	10月	11月
農作業支援センター	一志	なし
	白山	日祝日
	久居西	土日祝日
	美杉	土日祝日
営農振興センター	三松 雲 阪東 部 松阪 西 部 (物流センター含む)	日祝日 土曜午後
	飯南	土日祝日
農機センター	朝見	日曜日
	伊勢寺	日祝日
	白山	21日、22日 28日、29日
	農機整備センター (旧嬉野)	土日祝日

※伊勢寺農機センター・農機整備センターは、10月20日(金)、21日(土)は農機展示会開催(伊勢寺農機)のため、センター業務は休業とさせていただきます。  
※農作業支援センター久居東は10月から久居東サブセンターになりました。休業につきましては、店頭等に掲示します。(10月は、土日祝日休業)  
※11月の休業日は予定であり、変更になる場合がございます。予めご了承ください。

無料税務相談会(相続事業承継対策) 予約制

相続税や贈与税等に関する相談にお応えします。土地等に関するもお気軽にご相談ください。

日時 10月11日(水) 13:30~16:30

場所 市支店(松阪市郷津町140-1)  
予約・お問い合わせ 相続事業承継センター ☎0598-28-8806

日時 11月 8日(水) 13:30~16:30

場所 不動産相談センター(津市久居新町1083-1)  
予約・お問い合わせ 不動産相談センター ☎059-254-3080

無料法律相談会 予約制

※予約時間をご指定いただけません。

日時 10月27日(金) 10:00~16:10

場所 本店(松阪市豊原町1043-1)

日時 11月24日(金) 10:00~16:10

場所 旧嬉野サブセンター(松阪市嬉野下之庄町5-1)  
※今回より開催場所が変更になりました。

予約・お問い合わせ 企画広報課 ☎0598-28-8822

JAマイカーローンで  
お気に入りのマイカーを手に入れませんか?



基準金利 年 **2.60%** (令和5年 7月1日現在)

最軽減後金利 固定金利 年 **1.20%**

ご利用いただける方

- 管内に在住または在勤の方
- お借入時の年齢が満18歳以上の方
- JAが指定する保証機関の保証が受けられる方

お使いみち

自動車(2輪車含む)の購入、車検、免許取得などクルマに関する資金にご利用いただけます。また、現在お借入中のクルマに関する資金の借換にもご利用いただけます。

ご融資金額

1,000万円以内(1万円単位)

ご融資期間

6ヶ月以上10年以内。ただし、借換でご利用される場合の返済期間は、借換対象ローンの残存期間内となります。

金利軽減内容

詳しくは右記ホームページまたはQRコードでご確認ください。

※JAおよびJAが指定する保証機関において所定の審査を行い、その結果によってはご希望に添えない場合も御座います。



仮審査申込はインターネットでも受付中



JAみえなかマイカーローン

ご利用条件、適用金利、保証料等、詳しくは

金融部融資推進課(☎0598-28-8823)またはお近くの支店窓口までお問い合わせください。



いつまでもわたしらしく  
認知症共済

新しく認知症に備えられる  
共済ができました!

ポイント1 認知症はもちろん、認知症の前段階の軽度認知障害(MCI)まで幅広く保障します。

ポイント2 認知症の予防・早期発見から発症後までをトータルでサポートする各種サービスがご利用いただけます。  
※サポートについては、「げんきなカラダプロジェクト」ホームページをご確認ください。

ポイント3 簡単な告知でご加入いただけます。

※責任開始時以後に生じた病気またはケガによる場合に限り。※認知症共済金および軽度認知障害給付金にかかる責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて1年を経過した日からとなります。※共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障いたします。※軽度認知障害給付金は共済期間を通じて1回のみ支払われます。※支払われる共済金は、認知症共済金と軽度認知障害給付金を合計して共済金額と同額が限度です。

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては、「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

詳しくは、お近くのJAみえなか 支店・店担当者までお気軽にお問い合わせください。

[23242410112]